

Koolilõuna 05.05-09.05.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-karikaste (L)	70,00	83,30	2,13	6,40	4,21
	Koorene veisehakklihakaste peterselliga (G, L)	70,00	80,50	2,33	5,92	4,35
Taimetoit	Läätsekarri	70,00	79,90	11,10	1,32	4,68
	Taisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Peedi-küüslaugusalat	80,00	33,44	7,68	0,16	1,37
	Kapsas, roheline hernes, redis	80,00	36,59	8,14	0,21	1,95
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		808,46	116,16	27,95	28,54
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp roheliste hernestega	100,00	54,00	5,31	0,99	5,19
	Rassolnik sealihaga (G)	100,00	98,90	7,14	5,37	4,98
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G)	50,00	21,20	3,91	0,10	0,78
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	(G, L)	160,00	299,00	35,90	13,80	5,93
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Kokku:		661,96	87,08	24,36	22,55
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss kanalihast (G, PT) valik I	50,00	74,76	1,44	1,59	4,62
	Tomatine ahjukala Prantsuse ürtidega (PT) valik II	50,00	60,70	0,66	2,34	9,14
Taimetoit	Juurviljapihv (G, PT)	100,00	216,00	26,60	7,96	6,77
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	42,81	8,88	0,44	1,32
	Kuskuss, keedetud (G)	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89
	Tomatikaste	100,00	36,73	8,44	0,06	0,86
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	80,00	15,22	2,94	0,15	1,00
	Peet, brokoli, porgand	80,00	45,04	8,74	0,70	2,53
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		797,16	116,29	24,43	32,63
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga (L)	100,00	72,20	4,64	3,68	4,76
	Hakklihasupp köögiviljadega, segahakklihaga	100,00	73,30	4,99	3,63	4,55
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	50,00	21,71	3,46	0,80	0,51
	Karamellikissell moosiga (L)	160,00	137,00	26,70	2,11	2,64
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		442,21	69,44	11,32	16,83
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	70,00	85,60	4,72	5,55	3,05
	Maksastrooganov (G, L)	70,00	80,70	3,94	5,80	3,04
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis	70,00	92,68	14,37	2,45	4,75
	Kartul, aurutatud	70,00	51,77	11,78	0,07	1,36
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Porgandi-apelsinisalat	80,00	17,84	3,16	0,08	0,60
	Peed, mais, marineeritud kurk	80,00	42,52	9,07	0,58	1,71
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		722,21	100,57	27,14	24,41
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			686,40	97,91	23,04	24,99